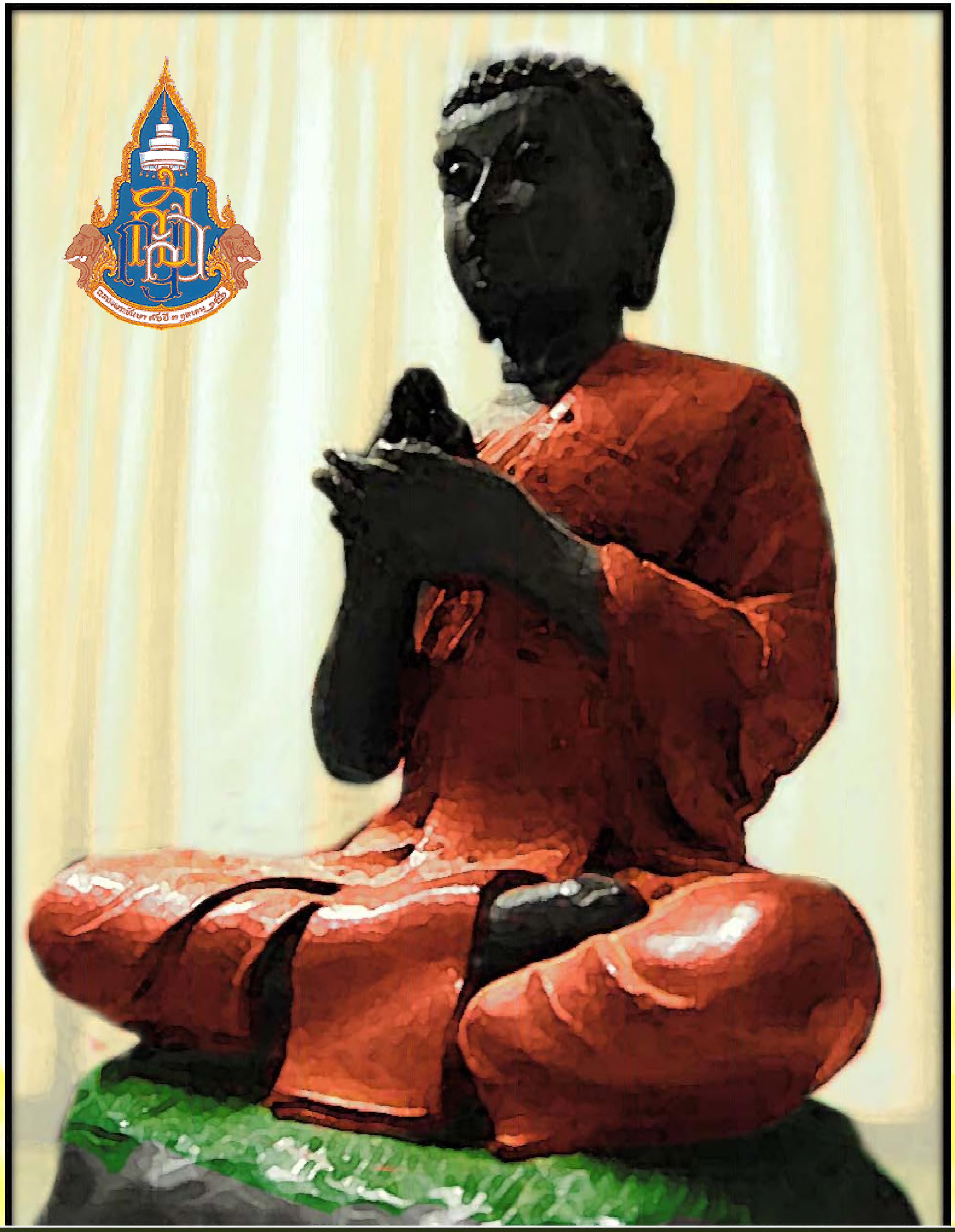


พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร

WHAT DID THE BUDDHA TEACH ?

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก

ที่ พ ๖๓๑/๒๕๕๒

สำนักเลขานุการสมเด็จพระสังฆราช
วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

๑๕ กันยายน ๒๕๕๒

เรื่อง ประทานอนุญาตให้จัดทำและเผยแพร่บทพระนิพนธ์ เรื่อง พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร " WHAT DID THE BUDDHA TEACH ? " ในรูปแบบสื่ออิเล็กทรอนิกส์

เจริญพร นายนัฐชัย แย้มพิกุลสกุล
อ้างถึง หนังสือที่ วพธ ๒๕๕๒/๑ ลงวันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๒

ตามหนังสือที่อ้างถึงกราบทูลสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ขอประทานอนุญาตจัดทำและเผยแพร่บทพระนิพนธ์ เรื่อง พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร " WHAT DID THE BUDDHA TEACH ? " ในรูปแบบสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน ซึ่งเป็นการเผยแพร่พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงเป็นพระบรมครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เพื่อเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ อันจะเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศสืบต่อไป รายละเอียดแจ้งแล้วนั้น

ได้นำความขึ้นกราบทูลทรงทราบฝ่าพระบาทแล้ว ทรงอนุโมทนาและประทานอนุญาต ตามที่กราบทูลขอ

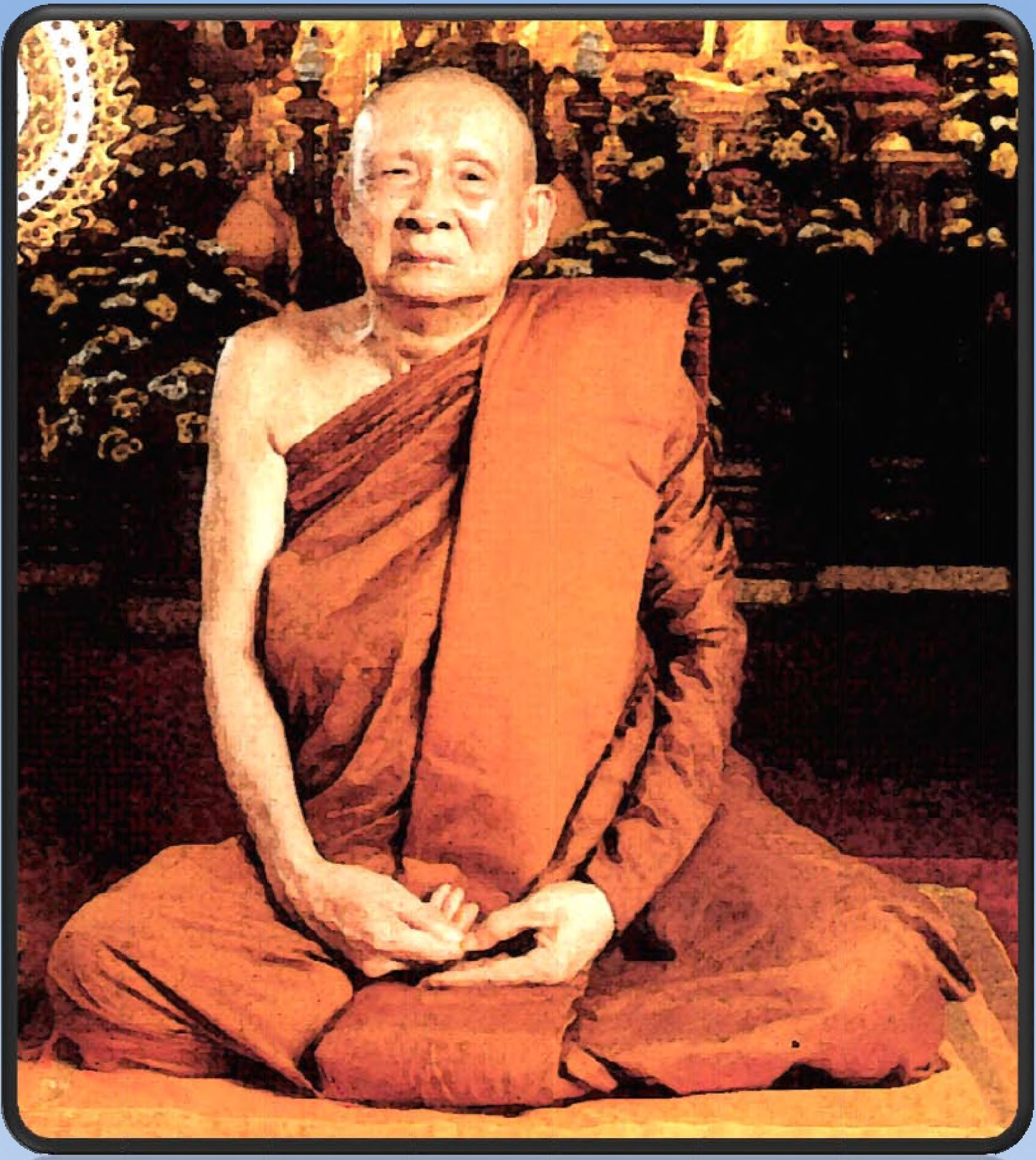
จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดทราบ.

ขออำนวยพร

พระเทพสารเวที

(พระเทพสารเวที)
ผู้ปฏิบัติหน้าที่เลขานุการสมเด็จพระสังฆราช

โทร. ๐-๒๒๘๑-๒๘๓๑-๓
โทรสาร ๐-๒๒๘๐-๐๓๔๓



สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก

His Holiness' Somdet Phra Nyanasamvara

The Supreme Patriarch of Thailand

บอกกล่าวกันก่อน

เว็บไซต์พระบรมสารีริกธาตุและพระธาตุพระพุทธสาวก (www.relicsofbuddha.com) เป็นเว็บไซต์ที่เผยแพร่ความรู้และเรื่องราวเกี่ยวกับพระบรมสารีริกธาตุและพระธาตุพระพุทธสาวก เริ่มจัดสร้างขึ้นในปี พ.ศ.๒๕๔๒ และต่อมาในปี พ.ศ.๒๕๕๐ ได้มีการแปลเนื้อหาความรู้ภายในเว็บไซต์เป็นภาคภาษาอังกฤษ ซึ่งได้รับความสนใจจากชาวต่างชาติเป็นอย่างดี

แต่การเผยแพร่ความรู้ในเรื่องดังกล่าว โดยมากเป็นเพียงการส่งเสริมศรัทธาเบื้องต้นในพระพุทธศาสนา เพื่อให้ผู้เข้ามาศึกษาพร้อมที่จะเรียนรู้และยอมรับหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาต่อไป

พระนิพนธ์เรื่อง “พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร WHAT DID THE BUDDHA TEACH?” เป็นพระนิพนธ์ที่สามารถสร้างความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมพื้นฐานทางพระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี ประกอบด้วยเนื้อหาที่มีทั้งภาคภาษาไทยและภาษาอังกฤษ อธิบายแบบให้เข้าใจได้ง่าย ๆ เหมาะแก่การเป็นคู่มือเบื้องต้น สำหรับผู้เริ่มสนใจในพระพุทธศาสนาและผู้ที่ต้องการศึกษานำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน สมควรที่จะจัดทำเผยแพร่ให้ผู้สนใจทั่วไปนำไปศึกษา โดยผ่านสื่อที่สามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลได้ง่ายและไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม ดังเช่นอินเทอร์เน็ต เป็นต้น

ดังนั้น เว็บไซต์จึงได้แจ้งความประสงค์ขอประทานพระอนุญาตจัดทำพระนิพนธ์ขึ้นในรูปสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งต้องขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์เชิดวงศ์ เตชวํโส และ นพ.กนก พฤฒิวทัญญู ที่ได้กรุณาเป็นธุระจัดการดำเนินการขอประทานพระอนุญาตต่อองค์สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช จนกระทั่งได้รับประทานพระอนุญาตเป็นที่เรียบร้อย อย่างไรก็ดี ทางเว็บไซต์หวังเป็นอย่างยิ่งว่า สื่อนี้จะสามารถสร้างความรู้ความเข้าใจในพระพุทธศาสนาให้กับทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติที่เข้าเยี่ยมชมเว็บไซต์ได้เป็นอย่างดี

นายนัฐชัย แย้มพิกุลสกุล

ผู้ดูแลเว็บไซต์พระบรมสารีริกธาตุ และ พระธาตุพระพุทธสาวก

คำนำ (การจัดพิมพ์ครั้งแรก)

สมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ ทรงมีพระปรารภว่านักเรียน นักศึกษา ตลอดถึงข้าราชการผู้ที่ไปศึกษาต่อ หรือไปรับราชการ ณ ต่างประเทศ ควรจะมีหนังสือแนะแนวคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา เป็นคู่มือสำหรับอ่านเพื่อให้เกิดความรู้ เป็นแนวทางสำหรับปฏิบัติตนเอง และเพื่ออธิบายให้บรรดามิตรชาวต่างประเทศผู้ต้องการจะทราบ เข้าใจได้ถึงหลักธรรมบางประการในพระพุทธศาสนา จึงทรงอาราธนาพระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโณ) วัดบวรนิเวศวิหาร ให้เรียบเรียงเรื่อง “พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร” ในแนวความโดยพระประสงค์ในพากย์ภาษาไทย และทรงอาราธนาให้พระขนฺติปาโล (Laurence R.C. Mills) วัดบวรนิเวศวิหาร กับพระนาคเสโน วัดเบญจมบพิตร แปลเป็นภาษาอังกฤษขึ้นก่อน และโปรดให้พระยาศรีวิสารวาจา พันตำรวจโทเอ็จ ณ ป้อมเพ็ชร์ และนายจอห์น โบลแฟลด์ ตรวจแปลเรียบเรียงขึ้นอีกโดยตลอด จนเป็นที่พอพระหฤทัยในพากย์ภาษาอังกฤษแล้ว จึงทรงพระกรุณาโปรดให้จัดพิมพ์ขึ้นเนื่องในวาระดิถีคล้ายวันประสูติ วันที่ ๒๑ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๑๐

วังสระปทุม

วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๑๐

พระพุทธชินสีห์ วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพฯ

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร

เมื่อก่อนพุทธศักราช ๘๐ ปี ได้มีมหาบุรุษท่านหนึ่งเกิดขึ้นมาในโลก เป็นโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะ และพระนางสิริมหามายา แห่งกรุงกบิลพัสดุ์ สักกชนบท ซึ่งบัดนี้อยู่ในเขตประเทศเนปาล มีพระนามว่า “สิทธัตถะ” ต่อมาอีก ๓๕ ปี พระสิทธัตถะได้ตรัสรู้ธรรม ได้พระนามตามความตรัสรู้ว่า “พุทธะ” ซึ่งไทยเราเรียกว่า “พระพุทธเจ้า” พระองค์ได้ทรงประกาศพระธรรมที่ได้ตรัสรู้แก่ประชาชน จึงเกิดพระพุทธศาสนา (คำสั่งสอนของพระพุทธะ) และบริษัท ๔ คือ ภิกษุ (สามเณร) ภิกษุณี (สามเณรี) อุบาสก อุบาสิกา ขึ้นในโลกจำเดิมแต่นั้น บัดนี้ ในเมืองไทยมีแต่ภิกษุ (สามเณร) อุบาสก อุบาสิกา ภิกษุนั้น คือ ชายผู้ถือบวช ปฏิบัติพระวินัยของภิกษุ สามเณรนั้น คือ ชายผู้มีอายุยังไม่ครบ ๒๐ ปี หรือแม้อายุเกิน ๒๐ ปีแล้ว เข้ามาถือบวช ปฏิบัติสิกขาของสามเณร อุบาสก อุบาสิกานั้น คือ คฤหัสถ์ชายหญิง ผู้นับถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะ (ที่พึ่ง) และปฏิบัติอยู่ในศีลสำหรับคฤหัสถ์ บัดนี้ มีคำเรียกชายหญิงทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ ผู้ประกาศตนถึงพระพุทธเจ้า พร้อมทั้งพระธรรมพระสงฆ์เป็นสรณะว่า “พุทธมามกะ” “พุทธมามิกา” แปลว่า “ผู้นับถือพระพุทธเจ้าว่าเป็นพระของตน” พระพุทธศาสนาได้แผ่ออกจากประเทศถิ่นที่เกิดไปในประเทศต่าง ๆ ในโลก

หลักเคารพสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ พระรัตนตรัย (รัตนะ ๓) ได้แก่ พระพุทธเจ้า คือ พระผู้ตรัสรู้พระธรรมแล้วทรงประกาศสั่งสอนตั้งพระพุทธศาสนาขึ้น พระธรรม คือ สัจธรรม (ธรรม คือความจริง) ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงประกาศสั่งสอนเป็นพระศาสนาขึ้น พระสงฆ์ คือ หมู่ชนผู้ได้ฟังคำสั่งสอน ได้ปฏิบัติ และได้รู้

ตามพระพุทธเจ้า บางพวกออกบวชตาม ได้ช่วยนำพระพุทธศาสนาและสืบต่อวงศ์การบวชมาจนถึงปัจจุบันนี้

ทุกคนผู้เข้ามานับถือพระพุทธศาสนา จะเป็นคฤหัสถ์ก็ตาม จะถือบวชก็ตาม ต้องทำกิจเบื้องต้น คือ ปฏิญาณตนถึงพระรัตนตรัยนี้เป็นสรณะ คือ ที่พึ่ง หรือดังที่เรียกว่า นับถือเป็นพระของตน เทียบกับทางสกุล คือ นับถือพระพุทธเจ้าเป็นพระบิดา ผู้ให้กำเนิดชีวิตในทางจิตใจของตน พุทธศาสนิกชนย่อมสังคมกับผู้นับถือศาสนาอื่นได้ และย่อมแสดงความเคารพสิ่งเคารพในศาสนาอื่นได้ตามมรรยาทที่เหมาะสม เช่นเดียวกับแสดงความเคารพบิดาหรือมารดา หรือผู้ใหญ่ของคนอื่นได้ แต่ก็คงมีบิดาของตน ฉะนั้นจึงไม่ขาดจากความเป็นพุทธศาสนิกชนตลอดเวลาที่ยังนับถือพระรัตนตรัยเป็นของตน เช่นเดียวกับเมื่อยังไม่ตัดบิดาของตนไปรับบิดาของเขามาเป็นบิดาก็คงเป็นบุตรธิดาของบิดาตนอยู่ หรือเมื่อยังไม่แปลงสัญชาติเป็นอื่นก็คงเป็นไทยอยู่นั่นเอง ฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงไม่คับแคบ ผู้นับถือย่อมสังคมกับชาวโลก ต่างชาติต่างศาสนาได้สะดวก ทั้งไม่สอนให้ลบหลู่ใคร ตรงกันข้ามกลับให้ความเคารพต่อผู้ควรเคารพทั้งปวง และไม่ซ่อนเร้นหวงกันธรรมไว้โดยเฉพาะ ใครจะมาศึกษาปฏิบัติก็ได้ทั้งนั้นโดยไม่ต้องนับถือก่อน ทั้งนี้เพราะแสดงธรรมที่เปิดทางให้พิสูจน์ได้ว่า เป็นสัจจะ (ความจริง) ที่เป็นประโยชน์สุขแก่การดำรงชีวิตในปัจจุบัน สัจธรรมที่เป็นหลักใหญ่ในพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ ๔

อริยสัจ แปลว่า “สัจจะของผู้ประเสริฐ (หรือผู้เจริญ)” “สัจจะที่ผู้ประเสริฐพึงรู้” “สัจจะที่ทำให้เป็นผู้ประเสริฐ” หรือแปลรวบรัดว่า “สัจจะอย่างประเสริฐ” พึงทำความเข้าใจไว้ก่อนว่า มิใช่สัจจะตามชอบใจของโลกหรือของตนเอง แต่เป็นสัจจะทางปัญญาโดยตรง อริยสัจมี ๔ คือ

๑. **ทุกข์** ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ซึ่งมีเป็นธรรมดาของชีวิต และความโศก ความระทม ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ซึ่งมีแก่จิตใจและร่างกายเป็นครั้งคราว ความประจวบกับสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ ความปรารถนาไม่สมหวัง กล่าวโดยย่อก็คือ กายและใจนี้เองที่เป็นทุกข์ต่าง ๆ จะพูดว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าวก็ได้
๒. **สมุทัย** เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของจิตใจ คือ ดิ้นรนทะยานอยาก เพื่อที่จะได้สิ่งปรารถนาอยากได้ ดิ้นรนทะยานอยากเพื่อจะเป็นอะไรต่าง ๆ ดิ้นรนทะยานอยากที่จะไม่เป็นในภาวะที่ไม่ชอบต่าง ๆ
๓. **นิโรธ** ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากดังกล่าว
๔. **มรรค** ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ ทางมีองค์ ๘ คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบ เพียรพยายามชอบ สติชอบ ตั้งใจชอบ

ได้มีบางคนเข้าใจว่า พระพุทธศาสนามองในแง่ร้าย เพราะแสดงให้เห็นแต่ทุกข์ และสอนสูงเกินกว่าที่คนทั่วไปจะรับได้ เพราะสอนให้ดับความดิ้นรนทะยานอยากเสียหมด ซึ่งจะเป็นไปยาก เห็นว่าจะต้องมีผู้เข้าใจดังนี้ จึงต้องซ้อมความเข้าใจไว้ก่อนที่จะแจกอริยสัจออกไป พระพุทธศาสนามิได้มองในแง่ร้ายหรือแง่ดีทั้งสองแต่อย่างเดียว แต่มองในแง่ของสัจจะ คือ ความจริง ซึ่งต้องใช้ปัญญาและจิตใจที่บริสุทธิ์ประกอบกันพิจารณา

ตามประวัติพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้ามิได้ทรงแสดงอริยสัจแก่ใครง่าย ๆ แต่ได้ทรงอบรมด้วยธรรมข้ออื่นจนผู้นั้นมีจิตใจบริสุทธิ์พอที่จะรับเข้าใจได้แล้ว จึงทรงแสดงอริยสัจ ธรรมข้ออื่นที่ทรงอบรมก่อนอยู่เสมอสำหรับคฤหัสถ์นั้น คือ ทรงพรรณนาทาน พรรณนาศีล พรรณนาผลของทานศีล ที่เรียกว่าสวรรค์ (หมายถึงความสุขสมบูรณ์ต่าง ๆ ที่เกิดจากทานศีล แม้ในชีวิตนี้) พรรณนาโทษของกาม (สิ่งที่ผูกใจรักใคร่ปรารถนา) และอานิสงส์ คือ ผลดีของการที่พรากใจออกจากกามได้ เทียบด้วยระดับการศึกษาปัจจุบันก็เหมือนอย่างทรงแสดงอริยสัจแก่นักศึกษาชั้นมหาวิทยาลัย ส่วนนักเรียนที่ต่ำลงมาก็ทรงแสดงธรรมข้ออื่นตามสมควรแก่ระดับ พระพุทธเจ้าจะไม่ทรงแสดงธรรมที่สูงกว่าระดับของผู้ฟัง ซึ่งจะไม่เกิดประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย แต่ผู้ที่มุ่งศึกษาแสวงหาความรู้ แม้จะยังปฏิบัติไม่ได้ ก็ยังเป็นทางเจริญความรู้ในสัจจะที่ตอบได้ตามเหตุผล และอาจพิจารณาผ่อนลงมาปฏิบัติทั้งที่ยังมีตัณหา คือความอยากดังกล่าวอยู่นั่นแหละ ทางพิจารณานั้นพึงมีได้ เช่น ที่จะกล่าวเป็นแนวคิด ดังนี้

“พระพุทธเจ้ามิได้ทรงแสดงอริยสัจแก่ใครง่าย ๆ แต่ได้ทรงอบรมด้วยธรรมข้ออื่นจนผู้นั้นมีจิตใจบริสุทธิ์พอที่จะรับเข้าใจได้แล้ว จึงทรงแสดงอริยสัจ”

๑. ทุก ๆ คนปรารถนาสุข ไม่ต้องการทุกข์ แต่ทำไมคนเราจึงยังเป็นทุกข์ และไม่สามารถจะแก้ทุกข์ของตนเองได้ บางทียิ่งแก้ก็ยิ่งเป็นทุกข์มาก ทั้งนี้ก็เพราะไม่รู้เหตุผลตามเป็นจริงว่าอะไรเป็นเหตุของทุกข์ อะไรเป็นเหตุของสุข ถ้าได้รู้แล้วก็จะแก้ได้คือ ละเหตุที่ให้เกิดทุกข์ ทำเหตุที่ให้เกิดสุข อุปสรรคที่สำคัญอันหนึ่งก็คือ ใจของตนเอง เพราะคนเราตามใจตนเองมากไป จึงต้องเกิดเดือดร้อน

๒. ที่พูดกันว่าตามใจตนเองนั้น โดยที่แท้ก็คือตามใจตัณหาคือความอยากของใจ ในขั้นโลก ๆ นี้ ยังไม่ต้องดับความอยากให้หมด เพราะยังต้องอาศัยความอยาก เพื่อสร้างโลกหรือสร้างตนเองให้เจริญต่อไป แต่ก็ต้องมีการควบคุมความอยากให้อยู่ในขอบเขตที่สมควร และจะต้องรู้จักอิ่มรู้จักพอในสิ่งที่ควรอิ่มควรพอดับตัณหาได้เพียงเท่านี้ก็พอครองชีวิตอยู่เป็นสุขในโลก ผู้ก่อไฟเผาตนเองและเผาโลก อยู่ทุกกาลสมัยก็คือ ผู้ที่ไม่ควบคุมตัณหาของใจให้อยู่ในขอบเขต ถ้าคนเรามีความอยากจะได้วิชา ก็ตั้งใจพากเพียรเรียน มีความอยากจะได้ทรัพย์ ยศ ก็ตั้งใจเพียรทำงานให้ดี ตามกำลังตามทางที่สมควร ดังนี้แล้วก็ใช้ได้ แปลว่า ปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ในทางโลก และก็อยู่ในทางธรรมด้วย

๓. แต่คนเราต้องการมีการพักผ่อน ร่างกายก็ต้องมีการพัก ต้องให้หลับ ซึ่งเป็นการพักทางร่างกาย จิตใจก็ต้องมีเวลาที่ปล่อยให้ว่าง ถ้าจิตใจยังมุ่งคิดอะไรอยู่ไม่ปล่อยความคิดนั้นแล้วก็หลับไม่ลง ผู้ที่ต้องการมีความสุขสนุกสนานจากรูป เสียงทั้งหลายเช่น ชอบฟังดนตรีที่ไพเราะ หากจะถูกเกณฑ์ให้ต้องฟังอยู่นานเกินไป เสียงดนตรีที่ไพเราะที่ดังจ่อหูอยู่นานเกินไปนั้น จะก่อให้เกิดความทุกข์อย่างยิ่ง จะต้องการหนีไปให้พ้น ต้องการกลับไปอยู่กับ

ภาวะที่ปราศจากเสียง คือ ความสงบ จิตใจของคนเราต้องการความสงบดังนี้อยู่ทุกวัน วันหนึ่งเป็นเวลาไม่น้อยนี้คือความสงบใจ กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ความสงบความดิ้นรนทะยานอยากของใจซึ่งเป็นความดับทุกข์นั่นเอง ฉะนั้นถ้าทำความเข้าใจให้ดีว่า ความดับทุกข์ก็คือความสงบใจ ซึ่งเป็นอาหารใจที่ทุก ๆ คนต้องการอยู่ทุกวัน ก็จะค่อยเข้าใจในข้อนิโรธนี้ขึ้น

๔. ควรคิดต่อไปว่า ใจที่ไม่สงบนั้น ก็เพราะเกิดความดิ้นรนขึ้น และก็บัญชาให้ทำ พูด คิด ไปตามใจที่ดิ้นรนนั้น เมื่อปฏิบัติตามใจไปแล้วก็อาจสงบลงได้ แต่การที่ปฏิบัติไปแล้วนั้น บางทีชั่วเวลาประเดี๋ยวเดียวก็ให้เกิดทุกข์โทษอย่างมหันต์ บางทีเป็นมลทินโทษที่ทำให้เสียใจไปช้านาน คนเช่นนี้ ควรทราบว่า ท่านเรียกว่า "ทาสของตัณหา" ฉะนั้นจะมีวิธีทำอย่างไรที่จะไม่แพ้ตัณหา หรือจะเป็นนายของตัณหาในใจของตนเองได้ วิธีการดังกล่าวนี้ก็คือ มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่

(๑) **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ ๔ หรือเห็นเหตุผลตามเป็นจริง แม้โดยประการที่ผ่อนพิจารณาลงดังกล่าวมาโดยลำดับ

(๒) **สัมมาสังกัปปะ** ความดำริชอบ คือ ดำริ หรือ คิดออกจากสิ่งที่ผูกพันให้เป็นทุกข์ ดำริในทางไม่พยาบาทมุ่งร้าย ดำริในทางไม่เบียดเบียน

(๓) **สัมมาวาจา** วาจาชอบ แสดงในทางเว้น คือ เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียด ให้แตกร้าวกัน เว้นจากพูดคำหยาบร้าย เว้นจากพูดเพ้อเจ้อไม่เป็นประโยชน์

(๔) **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ แสดงในทางเว้น คือ เว้นจากการฆ่า การทรมาน เว้นจากการลัก เว้นจากการประพฤติผิดในทางกาม

(๕) **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ คือเว้นจากมิจฉาอาชีวะ (อาชีพผิด) สำเร็จชีวิตด้วยอาชีพที่ชอบ

(๖) **สัมมาวายามะ** เพียรพยายามชอบ คือ เพียรระวังบาปที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อม แต่ให้เจริญยิ่งขึ้น

(๗) **สัมมาสติ** ระลึกชอบ คือ ระลึกไปในที่ตั้งของสติที่ดีทั้งหลาย เช่น ในสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

(๘) **สัมมาสมาธิ** ตั้งใจชอบ คือ ทำใจให้เป็นสมาธิ (ตั้งมั่นแน่วแน่) ในเรื่องที่ตั้งใจจะทำในทางที่ชอบ

มรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นทางเดียว แต่มีองค์ประกอบเป็น ๘ และย่อลงได้ในสิกขา (ข้อที่พึงศึกษาปฏิบัติ) คือ

ศีลสิกขา สิกขา คือ ศีล ได้แก่วาจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบ พูดโดยทั่วไป จะพูดจะทำอะไรก็ให้ถูกชอบอย่าให้ผิด จะประกอบอาชีพอะไรก็เช่นเดียวกัน ถ้ายังไม่มีอาชีพ เช่น เป็นนักเรียนต้องอาศัยท่านผู้ใหญ่อุปการะ ก็ให้ใช้ทรัพย์ที่ท่านให้มาตามส่วนที่ควรใช้ ไม่ใช้อย่างสุรุ่ยสุร่ายเหลวแหลก ศึกษาควบคุมตนเองให้งดเว้นจากความคิดที่จะประพฤติตนที่จะเลี้ยงเพื่อนไปในทางที่ผิดที่ไม่สมควร

จิตตสิกขา สิกขา คือ จิต ได้แก่ เพียรพยายามชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ พูดโดยทั่วไป เรื่องจิตของตนเป็นเรื่องสำคัญ ต้องพยายามฝึกฝน เพราะอาจฝึกได้โดยไม่ยากด้วย แต่ขอให้เริ่ม เช่น เริ่มฝึกตั้งความเพียร ฝึกให้ระลึกจดจำ และระลึกถึงเรื่องที่เป็นประโยชน์ และให้ตั้งใจแน่วแน่ สิกขาข้อนี้ใช้ในการเรียนได้เป็นอย่างดี เพราะการเรียนจะต้องมีความเพียร ความระลึก ความตั้งใจ

ปัญญาสิกขา สิกขา คือ ปัญญา ได้แก่เห็นชอบ ดำริชอบ พูดโดยทั่วไป มนุษย์เจริญขึ้นก็ด้วยปัญญาที่พิจารณา และลงความเห็นในทางที่ถูกที่ชอบ ดำริชอบ ก็คือพิจารณาโดยชอบ เห็นชอบ ก็คือลงความเห็นที่ถูกต้อง นักเรียนผู้ศึกษาวิชาการต่าง ๆ ก็มุ่งให้ได้ปัญญาสำหรับที่จะพินิจพิจารณาและลงความเห็นโดยความถูกชอบ ตามหลักแห่งเหตุผลตามเป็นจริง และโดยเฉพาะควรอบรมปัญญาในไตรลักษณ์และปฏิบัติพรหมวิหาร ๔

ไตรลักษณ์

หมายถึง ลักษณะที่ทั่วไปแก่สังขารทั้งปวง คือ อนิจจะ ทุกขะ อนัตตา

อนิจจะ ไม่เที่ยง คือไม่ดำรงอยู่เป็นนิตย์นิรันดร์ เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องดับในที่สุด ทุก ๆ สิ่งจึงมีหรือเป็นอะไรขึ้นมาแล้ว ก็กลับไม่มี เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ชั่วคราวเท่านั้น

ทุกขะ ทนอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ เหมือนอย่างถูกบีบคั้นให้ทรุดโทรมเก่าแก่ไปอยู่เรื่อย ๆ ทุก ๆ คนผู้เป็นเจ้าของสิ่งเช่นนี้ ก็ต้องทนทุกข์เดือดร้อนไม่สบายไปด้วย เช่น ไม่สบายเพราะร่างกายป่วยเจ็บ

อนัตตา ไม่ใช่อัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตน อนัตตานี้ขออธิบายเป็นลำดับชั้นสามชั้นดังต่อไปนี้

๑. ไม่ยึดมั่นกับตนเกินไป เพราะถ้ายึดมั่นกับตนเกินไป ก็ทำให้เป็นคนเห็นแก่ตนฝ่ายเดียว หรือทำให้หลงตนลืมตนมีอคติ คือลำเอียงเข้ากับตน ทำให้ไม่รู้จักตนตามเป็นจริง เช่น คิดว่าตนเป็นฝ่ายถูก ตนต้องได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ด้วยความยึดมั่นตนเองเกินไป แต่ตามที่เป็นจริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่

๒. บังคับให้สิ่งต่าง ๆ รวมทั้งร่างกายและจิตใจไม่ให้เปลี่ยนแปลงตามความต้องการไม่ได้ เช่น บังคับให้เป็นหนุ่มสาวสวยงามอยู่เสมอไม่ได้ บังคับให้ภาวะของจิตใจชุ่มชื่นว่องไวอยู่เสมอไม่ได้

๓. สำหรับผู้ที่ได้ปฏิบัติไปได้จนถึงขั้นสูงสุด เห็นสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งร่างกายและจิตใจเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนทั้งสิ้นแล้ว ตัวตนจะไม่มี ตามพระพุทธภาษิตที่แปลว่า “ตนย่อมไม่มีแก่ตน” แต่ก็ยังมีผู้รู้ซึ่งไม่ยึดมั่นอะไรในโลก ผู้รู้นี้เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็สามารถปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามสมควรแก่สถานที่และสิ่งแวดล้อม โดยเที่ยงธรรมล้วน ๆ (ไม่มีกิเลสเจือปน)

พรหมวิหาร ๔

คือ ธรรมสำหรับเป็นที่อาศัยอยู่ของจิตใจที่ดี มี ๔ ข้อ ดังต่อไปนี้

๑. **เมตตา** ความรักที่จะให้เป็นสุข ตรงกันข้ามกับความเกลียดที่จะให้เป็นทุกข์ เมตตาเป็นเครื่องปลูกอัธยาศัยเอื้ออารี ทำให้มีความหนักแน่นในอารมณ์ ไม่ร้อนวู่วาม เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกเป็นมิตร ไม่เป็นศัตรู ไม่เบียดเบียนใคร แม้สัตว์เล็กเพียงไหน ให้เดือดร้อนทรมานด้วยความเกลียด โกรธ หรือสนุกก็ตาม

๒. **กรุณา** ความสงสารจะช่วยให้พ้นทุกข์ ตรงกันข้ามกับความเบียดเบียน เป็นเครื่องปลูกอัธยาศัยเผื่อแผ่เจือจาน ช่วยผู้ที่ประสบทุกข์ยากต่าง ๆ กรุณานี้เป็นพระคุณสำคัญข้อหนึ่งของพระพุทธเจ้า เป็นพระคุณสำคัญข้อหนึ่งของพระมหากษัตริย์ และเป็นคุณข้อสำคัญของท่านผู้มีคุณทั้งหลาย มีมารดาบิดา เป็นต้น

๓. **มุทิตา** ความพลอยยินดีในความได้ดีของผู้อื่น ตรงกันข้ามกับความริษยาในความดีของเขา เป็นเครื่องปลูกอัธยาศัยส่งเสริมความดี ความสุข ความเจริญของกันและกัน

๔. **อุเบกขา** ความวางใจเป็นกลาง ในเวลาที่ควรวางใจดังนั้น เช่น ในเวลาที่ผู้อื่นถึงความวิบัติ ก็วางใจเป็นกลาง ไม่ดีใจว่าศัตรูถึงความวิบัติ ไม่เสียใจว่าคนที่รักถึงความวิบัติ ด้วยพิจารณาในทางกรรมว่า ทุก ๆ คนมีกรรมเป็นของตน ต้องเป็นทายาทรับผลของกรรมที่ตนได้ทำไว้เอง ความเพ่งเล็งถึงกรรมเป็นสำคัญดังนี้ จนวางใจลงในกรรมได้ ย่อมเป็นเหตุถอนความเพ่งเล็งบุคคลเป็นสำคัญนี้แหละเรียกว่า อุเบกขา เป็นเหตุปลูกอัธยาศัยให้เพ่งเล็งถึงความผิดถูกชั่วดีเป็นข้อสำคัญ ทำให้เป็นคนมีใจยุติธรรมในเรื่องทั่ว ๆ ไปด้วย

ธรรม ๔ ข้อนี้ ควรอบรมให้มีในจิตใจด้วยวิธีคิดแผ่ใจประกอบด้วยเมตตา เป็นต้น ออกไปในบุคคลและในสัตว์ทั้งหลายโดยเจาะจง และไม่เจาะจงคือทั่วไป เมื่อหัดคิดอยู่บ่อย ๆ จิตใจก็จะอยู่กับธรรมเหล่านี้บ่อยเข้าแทนความเกลียด โกรธ เป็นต้น ที่ตรงกันข้าม จนถึงเป็นอัธยาศัยขึ้น ก็จะมีความสุขมาก

นิพพานเป็นบรมสุข

ได้มีภาษิตกล่าวไว้ แปลว่า "นิพพานเป็นบรมสุข คือ สุขอย่างยิ่ง" นิพพาน คือ ความละตัณหาในทางโลกและทางธรรมทั้งหมด ปฏิบัติโดยไม่มีตัณหาทั้งหมด คือ การปฏิบัติถึงนิพพาน

ได้มีผู้กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า "ธรรม" (ตลอดถึง) "นิพพาน" ที่ว่า "เป็นสนฺทิฏฐิโก อันบุคคลเห็นเอง" นั้นอย่างไร? ได้มีพระพุทธดำรัสตอบโดยความว่าอย่างนี้ คือ ผู้ที่มีจิตถูกราคะ โทสะ โมหะครอบงำเสียแล้ว ย่อมเกิดเจตนาความคิดเพื่อเบียดเบียนตนบ้างผู้อื่นบ้าง ทั้งสองฝ่ายบ้าง ต้องได้รับทุกข์โทมนัสแม้ทางใจ เมื่อเกิดเจตนาขึ้นดังนั้น ก็ทำให้ประพฤติทุจริตทางไตรทวาร คือ กาย วาจาใจ และคนเช่นนั้นย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองตามเป็นจริง แต่ว่าเมื่อละความชอบ ความชัง ความหลงเสียได้ไม่มีเจตนาความคิดที่จะเบียดเบียนตนและผู้อื่นทั้งสองฝ่าย ไม่ประพฤติทุจริตทางไตรทวาร รู้ประโยชน์ตนประโยชน์ผู้อื่นประโยชน์ทั้งสองตามเป็นจริง ไม่ต้องเป็นทุกข์โทมนัสแม้ด้วยใจ "ธรรม (ตลอดถึง) นิพพาน" ที่ว่า "เห็นเอง" คือ เห็นอย่างนี้ ตามที่ตรัสอธิบายนี้ เห็นธรรมก็คือ เห็นภาวะหรือสภาพแห่งจิตใจของตนเอง ทั้งในทางไม่ดีทั้งในทางดี จิตใจเป็นอย่างไรก็ให้รู้อย่างนั้นตามเป็นจริง ดังนี้เรียกว่า เห็นธรรม ถ้ามีคำถามว่าจะได้ประโยชน์อย่างไร? ก็ตอบได้ว่า ได้ความดับทางใจ คือ จิตใจที่ร้อนรุ่มด้วยความโลภ โกรธ หลงนั้น เพราะมุ่งออกไปข้างนอก หากได้นำใจกลับเข้ามาดูใจเองแล้ว สิ่งที่ร้อนจะสงบเอง และให้สังเกตจับตัวความสงบนั้นให้ได้ จับไว้ให้อยู่เห็นความสงบดังนี้ คือ เห็นนิพพาน วิธีเห็น

ธรรม เห็นนิพพาน ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสอธิบายไว้ จึงเป็นวิธีธรรมดาที่คนธรรมดาทั่ว ๆ ไป ปฏิบัติได้ ตั้งแต่ขั้นธรรมดาต่ำ ๆ ตลอดถึงขั้นสูงสุด

อริยสัจ ไตรลักษณ์ และนิพพาน "เป็นสัจธรรม" ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอน (ดังแสดงในปฐมเทศนาและในธรรมนิยาม) เรียกได้ว่าเป็น "ธรรมสัจจะ" สัจจะทางธรรมเป็นวิสัยที่พึงรู้ได้ด้วยปัญญา อันเป็นทางพ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนา แต่ทางพระพุทธศาสนา ก็ได้แสดงธรรมในอีกหลักหนึ่งคู่กันไป คือ ตาม "โลกสัจจะ" สัจจะทางโลก คือ แสดงในทางมีตน มีของตน เพราะโดยสัจจะทางธรรมที่เด็ดขาดย่อมเป็นอนัตตา แต่โดยสัจจะทางโลกย่อมมีอัตตา ดังที่ตรัสว่า "ตนแลปีนที่พึ่งของตน" ในเรื่องนี้ได้ตรัสไว้ว่า "เพราะประกอบเครื่องรถเข้า เสียงว่ารถย่อมมีฉันใด เพราะขันธ์ทั้งหลายมีอยู่ สัตว์ก็ย่อมมีฉันนั้น" ธรรมในส่วนโลกสัจจะ เช่น ธรรมที่เกี่ยวแก่การปฏิบัติในสังคมมนุษย์ เช่น ทิศหก แม้ศีลกับวินัยบัญญัติทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ฉะนั้นแม้จะปฏิบัติอยู่เพื่อความพ้นทุกข์ทางจิตใจตามหลักธรรมสัจจะ ส่วนทางกายและทางสังคม ก็ต้องปฏิบัติอยู่ในธรรมตามโลกสัจจะ ยกตัวอย่างเช่น บัดนี้ตนอยู่ในภาวะอันใด เช่น เป็นบุตรธิดา เป็นนักเรียน เป็นต้น ก็พึงปฏิบัติธรรมตามควรแก่ภาวะของตนและควรพยายามศึกษานำธรรมมาใช้ปฏิบัติแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นประจำวัน พยายามให้มีธรรมในภาคปฏิบัติขึ้นทุก ๆ วัน ในการเรียน ในการทำงาน และในการอื่น ๆ เห็นว่า ผู้ปฏิบัติดังนี้จะเห็นเองว่า ธรรมมีประโยชน์อย่างยิ่งแก่ชีวิตอย่างแท้จริง

PREFACE

Her Royal Highness Princess Sangwan Mahidol, the Princess Mother, felt that students and government officials who are studying or serving abroad ought to possess a handbook outlining the teachings of the Buddhist religion for use as a manual from which they could learn how to act in accordance with those teachings and how to explain some principles of Buddhism to foreign friends desirous to learn about them. Her Royal Highness therefore requested the Venerable Phra Sasanasobhana (สุวฑฺฒโน) of Wat Bovoranivesvihara to write, in conformance with her own outline, a Thai text entitled “What did the Buddha teach?” Then Phra Khantipalo (Laurence C.R. Mills) also of Wat Bovoranivesvihara and Phra Nagaseno of Wat Benjamabopitr were requested to make the preliminary translation of that text into English. Afterwards Phya Srivisavacha, Police Lieutenant Colonel Ed Na Pombejra and Mr. John Bloefeld were asked to go over the English version. After certain modifications had been made to her satisfaction, Her Royal Highness ordered both the Thai text and the English version to be published concurrently in pamphlet form on the occasion of her birthday anniversary.

Pathumwan Palace

October 21st B.E. 2510(1967)

WHAT DID THE BUDDHA TEACH?

Eighty years before the commencement of the Buddhist Era, a great man was born into the world. He was the son of King Suddhodana and Queen Siri Maha Maya of Kapilavastu of the Sakka country which is now within the boundaries of Nepal. His name was "Siddhatta". Thirty-five years later, Prince Siddhatta attained Supreme Enlightenment and thereafter became known as the "Enlightened One" or the "Lord Buddha" as he is called in Thai. He proclaimed his "Dhamma"[1] or Universal Truth to the people; and thereafter, the Buddhist religion (the Teachings of the Buddha) and the Buddhist community of disciples came into existence. The community was composed of bhikkus or monks (including samaneras or male novices), bhikkunis or nuns (including samaneris or female novices), upasakas or male lay followers and upasikas or female lay followers. At present, in Thailand, we have only monks and novices, upasakas or Buddhist laymen and upasikas or Buddhist laywomen. A monk is a man who has been ordained and conducts himself in accordance with the precepts laid down for a monk. A novice is a person under or over 20 years of age who has been ordained and conducts himself in accordance with the precepts laid down for a novice. A Buddhist layman or laywoman is one who has taken refuge in the Triple Gem, i.e. the Buddha, the Dhamma

[1] Also called "Dharma" from the Sanskrit.

and the Sangha, and observes the precepts applicable to laymen and laywomen. At present we call laymen and laywomen, whether of age or under age, “Buddhamamaka” and “Buddhamamika” respectively, meaning “he or she who believes in the Buddha”. “Buddhism” has spread from its place of birth into the various countries of the world.

The focal point of worship in Buddhism is the Ti-Ratana (the Triple Gem) namely the Buddha who by himself discovered, realized and proclaimed the Dhamma, thereby establishing the Buddhist religion, the Dhamma (Universal Truth) discovered, realized and proclaimed by the Buddha and the Sangha or community of those who here, follow and realize the Buddha’s Teachings. Some members of the Sangha become monks and help in the dissemination of Buddhism and the perpetuation of monkhood up to the present time.

Everyone who is initiated into the Buddhist religion, whether a layman, a laywoman or a monk, ought to conform to a preliminary rule, namely one must solemnly promise to take refuge in and accept the Triple Gem as one’s own refuge or, in other words, to regard the Buddha as one’s father who gives birth to one’s spiritual life. A Buddhist may associate himself or herself with people of other faiths and pay respect to objects of reverence of other religions in an appropriate

manner in the same way as he or she may pay respect to the father, mother or elders of other people while having at the same time his or her own father. He will not lose his Buddhist religion as long as he believes in the Triple Gem, just as he will remain the son of his own father as long as he does not disown him and adopt someone else as his father instead, or just as he will remain a Thai as long as he does not adopt another nationality. Buddhism, therefore, is not intolerant, its followers may will associate with people of other nationalities and religions. Buddhism does not teach disrespectfulness to anyone. On the contrary, it declares that respect should be paid to all those to whom respect is due and that the Dhamma should not be withheld from the knowledge of others and kept only to oneself. Whoever desires to study and practice the Dhamma may do so without having to profess first the Buddhist faith. The Dhamma as proclaimed by Buddhist religion, will help to demonstrate that it is "Truth" that will be beneficial and bring happiness in the present life. The essence of the entire Buddhist teachings lies in the Four Noble Truths.

Noble Truth (Ariya-Sacca) is short for "truth of the noble ones (or of those who have attained a high degree of advancement)", "truth attainable by the noble ones", "truth by which one is ennobled". It should first be understood that it is not simply truth that is agreeable to the world or to oneself,

but truth that is directly born of wisdom. The four Noble Truths are:-

1. **Dukkha** or suffering; which means birth, decay and death which are the normal incidents of life. It also means sorrow, lamentation, pain, grief and despair which are at times experienced by our body and mind. To be separated from the pleasant, to be disappointed, or to be in contact with the unpleasant are also suffering. In short our body and mind are subject to suffering or, in other words, we may say that our existence is bound up with suffering.[2]
2. **Samudaya**; which means the cause of suffering, which is desire. It is a compelling urge of the mind, such as the longing to own what we desire, to be what we desire to be, or to avoid those states to which we feel aversion.
3. **Nirodha**; which means cessation of suffering, which connotes extinction of desire or such longings of the mind.
4. **Magga**; which means the way to the cessation of suffering, which is the Noble Eightfold Path, namely Right Understanding, Right Intention, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration.

[2] Some present-day Buddhists are of the opinion that the world "frustration" is a good translation of Dukkha, as it carries a wider meaning than "suffering"

"The Buddha did not enunciate the Four Noble Truths to any one lightly. He would first feed the minds of his listeners with other points of the Dhamma until they became pure enough to be receptive to higher teaching. Then He would expose the Four Noble Truths to them."

Some people believe that Buddhism is pessimistic in outlook because its teachings deal only with suffering and are of so high a standard that ordinary people are unable to practice it because it advocates extinction of desire, which is very difficult to accomplish. Since such misunderstanding exists, clarification is necessary before the Noble Truths can be dealt with. The Buddhist religion is neither wholly pessimistic nor wholly optimistic. It derives its outlook from truth, i.e. truth which can only be understood through a combination of insight and purity of mind.

According to the history of Buddhism, the Buddha did not enunciate the Four Noble Truths to any one lightly. He would first feed the minds of his listeners with other points of the Dhamma until they became pure enough to be receptive to higher teaching. Then He would expose the Four Noble Truths to them. The other points of the Dhamma that are constantly stressed particularly to layman, are Dana or charity, Sila or morality, the natural and logical result of charity and morality which is bliss (meaning happiness and prosperity even in this life), the dangers of sensuality (anything that binds one to love and desire) and the advantages to be derived from the renunciation of sensuality. This method of gradual teaching adopted by the Buddha is comparable to the present day method of education. We may say that the Four Noble Truths were taught at university level; pupils at lower

educational levels were taught other points of the Dhamma suitable to their understanding. The Buddha would never teach the Dhamma beyond the comprehension of his listeners, for to have done so would not have benefited anyone. For those who are in search of knowledge, although they may not be able to comply with the Four Noble Truths, study of this fundamental point of the Dhamma would certainly advance their rational knowledge of truth and may make them consider how much they can in practice comply with it in spite of the fact that they are still unable to rid themselves of desire. Such consideration is possible as in the following instances:-

1. Everyone wants to be happy and never wants to suffer. But why are people still suffering and unable to do away with their own sufferings themselves? Sometimes, the more they try to get rid of them, the more they suffer. This is because they do not know what is the true cause of suffering and what is the true cause of happiness. If they knew, they would be successful. They would eliminate the cause of suffering and create the cause of happiness. One of the important obstacles to this success is one's own heart. Because we comply too much with the dictates of our hearts, we have to suffer.

2. In saying that we comply with the dictates of our hearts, in fact, we mean that we are gratifying desire or those compelling urges of the heart. In worldly existence, it is not yet

necessary to suppress desire totally because desire is the driving force that brings progress to the world and to ourselves. But desire must be under proper control and some limit should be set for satisfying it. If desire could be thus restricted, the probability of a happy life in this world would be much greater. Those who start fires that burn themselves and the world are invariably people who do not restrict the desires of their hearts within proper bounds. If we wish to acquire knowledge, we should study hard. If we desire rank and wealth, we should persevere in our duty to the best of our ability. This is tantamount to observing the Noble Eightfold Path in relation to the world, which is at the same time acting in accordance with the Dhamma.

3. But human beings require some rest. Our bodies need rest and sleep. Our minds also must be given time to be empty. If they are at work all the time, we cannot sleep. Among those who take pleasure in forms and sounds there are, for example, some who are fond of good music; but if they were compelled to listen to music too long, the lovely music constantly sounding in their ears would become a torment. They would run away from it and long for a return of silence or tranquility. Our mind requires such tranquility for a considerable time every day. This is rest for the mind or in other words the extinction of desire which, in fact, amounts to elimination of suffering. Therefore, if one really understands

that elimination of suffering is nothing but keeping the mind at rest and that rest is a mental nourishment which is needed every day, then one will begin to understand the meaning of Nirodha.

4. We should go on to realize that when our mind is restless it is because of desire. The mind then causes us to act, speak and think in consonance with its agitated state. When gratified, it may become peaceful; but only momentarily, because action dictated by a restless mind may very soon afterwards bring us intense pain and severe punishment or make us conscience stricken and cause us to regret it for a very long time. So let it be known that a person with his mind in such a state is termed a “slave of desire”. Then is there a way to overcome desire or to master the desire in our own hearts? Yes, there is the Noble Eightfold Path that leads to the extinction of suffering, namely:

(1) **Sammaditthi** or Right Understanding, meaning an intellectual grasp of the Four Noble Truths or of the true nature of existence even in a simplified form as outlined in the preceding paragraphs.

(2) **Sammasankappa** or Right Intention, meaning intention to be free from all bonds of Dukkha. Such intention should be free from revenge, hatred and harmfulness.

(3) **Sammavaca** or Right Speech, meaning abstinence from lying; from tale-bearing and vicious talk that cause discord; from harsh language; and from vain, irresponsible and foolish talk.

(4) **Sammakammanta** or Right Action, meaning avoidance of killing and torturing, of theft and misappropriation and of adultery.

(5) **Sammaajiva** or Right Livelihood, meaning rejection of wrong means of livelihood and living by right means

(6) **Sammavayama** or Right Effort, meaning effort to avoid the arising of evil; effort to overcome evil and demeritorious states that have already arisen; effort to develop good and beneficial states of mind, and effort to maintain them when they have arisen.

(7) **Sammasati** or Right Mindfulness, meaning dwelling in contemplation of the true stations of the mind, for instance, the Satipatthana or four Stations of Mindfulness which are the Body, Sensation, Mind and Dhamma.

(8) **Sammasamadhi** or Right Concentration, meaning the fixing of the mind upon a single deed which we wish to perform along the right path.

The Noble Eightfold Path is in reality one complete path with eight component parts which may be summed up in three stages of training (sikkha) namely:

Sila Sikkha or Training in Morality, which includes Right Speech, Right Action and Right Livelihood. In general this means that whatever we say or do, we must say or do in the right way. This also applies to our livelihood. We must reject wrong means of livelihood and live by right ones. If we do not yet have a means of livelihood, for instance if we are students depending on the support of our benefactors, we must spend the money given us properly and not squander it extravagantly. We must learn to control ourselves and refrain from spending it wrongly or improperly on ourselves and our friends.

Citta Sikkha or Mental Training, which includes Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration. Generally speaking, the subject of the mind is very important. We must study and train our minds. It is not really difficult to do so if only we can get started. For instance we can being developing diligence, train ourselves in mindfulness and cultivate our memories by focusing our minds on what is beneficial and by practicing concentration. Such training can be applied to our study since it requires diligence and proper use of our memory and powers of concentration.

Panna Sikkha or Training in Wisdom, which includes Right Understanding and Right Intention. Generally speaking, man succeeds in his own development through insight by means of which he makes right decisions. Right intention means right deliberation and right understanding leads to right decisions. Students in the various fields of study all aim at acquiring wisdom in order to enable them to deliberate rightly and arrive at correct decisions in accordance with reason and reality. The training in wisdom should in particular include the knowledge of Ti-lakkhana or the Three Characteristics of Existence and the practice of Brahma-Vihara or the Four Sublime States of Consciousness.

Ti-lakkhana or the Three Characteristics of Existence

All sankhara or phenomenal (compounded) things are subject to Anicca or impermanence, Dukkha or suffering and Anatta or non-self, which are the three characteristics of existence.

Anicca or impermanence means transience. Everything that has come into existence will eventually have to pass away. Everything exists only temporarily.

Dukkha or suffering consists of continual change. All things are subject to incessant and continual decay. Their owners consequently have to suffer just as much as the things they possess. For instance, one falls ill when one's body is out of order.

Anatta or non-self means void of reality or self existence. Anatta may be explained in three stages as follows:

1. Not to be too self-centered. Otherwise one would become selfish and would be actuated only by self-interest and would not know oneself in the light of truth. For instance, being too egoistic, one would believe one is in the right or entitled to this or that but in truth one's belief is erroneous.

2. We cannot give orders to anything, including our bodies and minds, to remain unchanged according to our wish. For instance we could not order our bodies to remain always young and handsome and our minds always happy and alert.
3. One who has practiced and attained to the highest level of knowledge will discover that all things including one's own body and mind are devoid of self; or, as the Buddhist proverb puts it, "one becomes nonexistent to oneself". Some people with great insight have no attachment to anything at all in the world. Nevertheless, during their lifetimes, they are able to conduct themselves in the right manner (without defilements) appropriate to the place and circumstances in which they live.

Brahma-vihara

Brahma-vihara or the four Sublime States of Consciousness denote four qualities of the heart which, when developed and magnified to their fullest, lift man to the highest level of being. These qualities are:

1. **Metta**, which means all-embracing kindness or the desire to make others happy, as opposed to hatred or the desire to make others suffer. Metta builds up generosity in one's character, giving it firmness,

freeing it from irritation and excitement, thus generating only friendliness and no enmity nor desire to harm or cause suffering to anyone, even to the smallest creatures, through hatred, anger or even for fun.

2. **Karuna**, which means compassion or desire to free those who suffer from their sufferings, as opposed to the desire to be harmful. Karuna also builds up generosity in one's character, making one desirous to assist those who suffer. Karuna is one of the greatest benefactions of the Buddha as well as of the monarch and of such benefactors as our fathers and mothers.

3. **Mudita**, which means sympathetic joy or rejoicing with, instead of felling envious of, those who are fortunate. Mudita builds up the character in such a way that it promotes only virtues and mutual happiness and prosperity.

4. **Upekkha**, which means equanimity or composure of mind whenever necessary, for instance, when one witnesses a person's misfortune, one's mind remains composed. One does not rejoice because

that person is one's enemy nor grieve because that person is one's beloved. One should see others without prejudice or preference but in the light of Kamma or will-action. Everyone is subject to his own Kamma, heir to the effects of his own will-actions. Earnest contemplation of Kamma or the law of Cause and Effect will lead to the suppression of egocentric contemplation and result in the attainment of a state of equanimity. Upekkha builds up the habit of considering everything from the point of view of right or wrong and ultimately leads to a sense of right-doing in all things.

These four qualities should be cultivated and developed in our hearts by generating metta or loving kindness to all beings in general and to some in particular. If this practice is repeated often, our minds will become impregnated with them often, thus displacing hindrance such as hatred and anger. Pursued long enough, it will ultimately become a habit which will bring with it only happiness.

Nibbana is Supreme Happiness

There is a Buddhist proverb which states that “Nibbana is Supreme Happiness”. Nibbana means elimination of desire, not only worldly desire but also desire in the sphere of the Dhamma. Action not dictated by greed is action leading to Nibbana.

The Buddha was once asked what was meant by saying that “Dhamma” including “Nibbana” may be “realized by everyone personally”. The Buddha’s reply was as follows. When one’s mind is subdued by greed, hatred and delusion, volition harmful to oneself or others or to both oneself and others will arise, causing physical and/or mental suffering. As soon as such volition arises, unwholesome actions, be it of body, speech or mind, will inevitably follow. One in such a state of mind will never be able to recognize, in the light of truth, what is to his own or others’ benefit, nor to the benefit of both. However when greed, hatred and delusion are eliminated, when there is no more volition harmful to oneself or others, or to both, no more unwholesome bodily, verbal or mental actions, when what is to one’s own or others’ benefit, or both, is recognized in the light of truth and no more suffering of the body nor even of the mind occurs, this is the meaning of “Dhamma” leading to “Nibbana”. According to this explanation of the Buddha, realization of the Dhamma means

realization of one's own mental states, good as well as bed. No matter in what state the mind may find itself, one should realize it correctly in the light of truth. This is what is called realization of the Dhamma. It may be asked what benefit can be derived from such realization? The answer is that it will bring peace of mind. When the mind is poisoned with desire, hatred and delusion, it always flows outward. If it is brought back to be examined by itself, the fire of desire, hatred and delusion will ultimately subside and peace of mind will ensue. This peace should be carefully discerned and securely retained. This then is realization of peace of mind which is realization of Nibbana. The way to realize the Dhamma and attain Nibbana as taught by the Buddha is a natural one which can be practiced by all from the simplest and lowest to the highest level.

The Noble Truths, the Three Characteristics of Life and Nibbana are Sacca Dhamma, i.e. Universal or Absolute Truth as realized and taught by the Buddha (as expounded in the First Sermon and in the Dhammaniyama or Fixedness of the Dhamma). This may be termed Truth in the light of the Dhamma, which may be attained through Panna or insight and this is the Buddhist way to end all suffering. Buddhism simultaneously teaches the worldly Dhamma or Lokasacca. This is worldly truth, a "relative reality" or conventional truth which views the material universe as it really is,

i.e. an aggregate of composite factors existing in relation to certain imperfect states of consciousness such as belief in the existence of selfhood and all its belongings. But in the worldly sense it has a conventional identity as exemplified in the Buddha's saying "A man is his own refuge". In this connexion, the Buddha said "As the assembled parts of a cart comprise a cart, so the existence of khandhas or composite factors of being comprise a being". The worldly Dhamma includes conduct in human society, for instance, the Six Directions (conduct towards our fathers and mothers, our teachers, our religion, our wives and children and our servants), as well as religious precepts and disciplinary laws. Along with our practice of the Dhamma to liberate our minds from suffering according to Absolute Truth, we should also practice the Dhamma in the light of worldly or conventional truth. For example, if one is a son, a daughter or a pupil, one should comply with the Dhamma in a manner appropriate to one's status and try to study and use the Dhamma in the solving of one's daily problems. He should try every day to apply the Dhamma in his study, work and other activities. He who conducts himself in this manner will see for himself that the Dhamma is truly of immeasurable benefit to his own existence.